

## **Детские истерики. Как их предотвратить и что делать, если это все-таки случилось?**

Частые приступы гнева бывают у детей, потому что они чего-то хотят или чего-то не хотят, поскольку они либо устали, либо голодны, больны, напуганы или просто в плохом настроении. Иногда может казаться, что приступы детского гнева возникают только потому, что небо голубое.

Неважно, насколько существенной является причина, вызвавшая гнев ребенка, не позволяйте никому говорить вам, что ребенок будет манипулировать другими людьми, поскольку не может обуздать свои эмоции в возрасте одного, двух или трех лет. Топанье ногами, визг и гневные тирады — это такая же нормальная составляющая процесса развития ребенка, как обучение говорению и использованию вилки во время еды. Большинство детей в возрасте трех лет подвержены приступам гнева. Примерно до четырех лет приступы гнева у многих детей наблюдаются почти каждый день. Если вы придете ко мне в кабинет психолога и расскажете, что у вашего двухлетнего ребенка приступы гнева, — самое большее, что я смогу вам сказать, это то, что вашему ребенку только два года. И ничего больше.

Если вы спросите родителей, каковы причины детского гнева, наиболее частым будет ответ о том, что ребенок устал. В действительности, вы могли уже заметить, что ваш ребенок кажется запланировавшим в своем мысленном расписании на день вспышку гнева, независимо от реальной причины. Обычно это происходит в промежутки времени между дневным сном и вечерним временем отхода ко сну, т. е. между 15.30 и 19.30. Многие родители с осторожностью относятся к этому времени, поскольку так называемые «магические» часы являются наиболее тяжелым временем дня для маленьких детей.

Причина, по которой мы видим большее количество вспышек гнева в вечерние часы, до конца не изучена психологами. Возможно, причина кроется в том, что в конце дня дети в меньшей степени способны справляться с большими и мелкими проблемами, такими как чувство голода и усталости.

Когда дети чувствуют себя хорошо, то не поддаются унынию. Когда же нет — наступает чувство неудовлетворенности. В экстренных случаях детям не требуется чувства неудовлетворенности, они кажутся объатыми гневом, который раздражается без всякого внешнего стимула.

Дети пользуются своими приступами гнева в самых разных целях, начиная от основных средств передачи гнева и разочарования до достижения полной уверенности, что вы понимаете, что они хотят носить куртку вишневого цвета и не хотят принимать средство от кашля по утрам.

Есть способ, которым должны пользоваться родители для обуздания детского гнева, он зависит от причины, его возбудившей. Если причиной истерики является желание получить что-то — в том числе и ваше внимание, — наиболее эффективное средство заключается в том, чтобы не обращать большого внимания, по мере возможности, на ребенка. Если причина состоит в том, чтобы избавиться от того, чего ребенок не хочет — сесть в машину или убирать игрушки, — тогда важно, чтобы не была нарушена естественная последовательность событий. При таких вспышках гнева

дети стремятся добиться своих целей ежеминутно, стремясь всячески отсрочить событие, которого стараются избежать.

Примерно к четырем годам детские истерики становятся менее интенсивными, происходят реже, их продолжительность уменьшается. До этого момента ваша задача состоит в том, чтобы, во-первых, предотвратить, по мере возможности, большинство из них, во-вторых, повернуть ситуацию таким образом, чтобы ваш ребенок был единственным, кто выпускает пар во время инцидента.

### ***Советы психолога примерным родителям.***

Чем меньше, тем лучше. Неважно, что вы делаете для предотвращения детских истерик, некоторые из них неизбежны. К счастью, многие из них удается предотвратить прежде, чем они начнутся. Наблюдайте за обстоятельствами, которые в большинстве случаев усиливают степень гнева ребенка — некоторые дети не могут вынести стресса, связанного с походом по магазинам, другие терпеть не могут выходить из дома, третьи не хотят есть овощи, четвертые не желают ложиться спать днем, пятые совершенно уверены, что не следует делиться игрушками с друзьями, и непременно делают все возможное, чтобы вы знали об этом. Независимо от того, что является движущей силой, вдохновляющей вашего ребенка, постарайтесь изменить ситуацию или полностью предотвратить инцидент. Например, если посещение продовольственного магазина заканчивается визгом вашего ребенка, в то время как вы бегаєте между рядами полок с товарами, у вас небольшой выбор: найдите для посещения магазина время, когда вы можете отправиться туда без ребенка; измените время, когда вы отправляетесь за покупками; возьмите с собой большую сумку с игрушками и какой-нибудь едой для ребенка, содержимое которой он будет перебирать в магазине, и это поможет ему провести время.

Если вы видите, что у ребенка начинается истерика, измените место нахождения ребенка или вид его деятельности. Выйдите на улицу, покажите ребенку то, что он еще не видел, или предложите ему новую игру, игрушку или какой-нибудь проект, который вы сможете разработать вместе. Одна мать двух дочерей, которым было два и три года, говорила, что такие простые фразы, как «Ну, давай порисуем», и «Я бы хотела пойти на прогулку», помогли ей предотвратить множество детских истерик дома.

От ярости — к чувствительности. По мере взросления ребенка вы можете предотвратить приступ гнева, если постараетесь разговаривать, чтобы он рассказал вам об испытываемых им эмоциях прежде, чем разразится истерика. Спросите ребенка, как он себя чувствует, скажите ему слова, которые необходимы ему для выражения своего негодования. Например: «Ты злишься, потому что твой мишка в машине папы? Я была бы тоже разъярена, если бы мой мишка был в машине папы». Давая ребенку возможность поговорить о том, что его расстраивает, можно разрядить обстановку, пока не стало слишком поздно.

Голод и усталость могут спровоцировать истерику. Голодный и уставший ребенок — это бомба замедленного действия, способная привести к взрыву эмоций. Планируя свой день, сделайте все возможное, чтобы самые напряженные моменты совпадали с тем временем, когда ребенок сытый и отдохнувший. Если вы думаете, что у вас может сложиться трудная ситуация, приготовьте сумку с едой — пластиковый пакет с крекерами, изюмом или другой пищей, который поможет вам выиграть некоторое время и немного успокоить ребенка, который уже находится на стадии потери самообладания.

Большое представление вашего ребенка. Многие родители справедливо замечают, что во время приступов гнева ребенку требуется публика. Обычно чем больше усилий мы прикладываем, чтобы успокоить ребенка, приласкать, пригрозить наказанием или подкупить подарком во время истерики, тем дольше она продолжается. Дети быстро замечают, что взрослые готовы сделать все, чтобы помочь им взять под контроль свои чувства, и многие дети способны разразиться достойными «Оскара» тирадами, если они являются предметом всеобщего внимания.

Чтобы свести на нет приступ гнева, не реагируйте на него. В большинстве случаев, вы можете просто повернуться к ребенку спиной и прекратить разговаривать с ним. Если вы уходите из комнаты, убедитесь в том, что ребенок находится в безопасном, специально отведенном для него пространстве, и нет опасности, что он может травмировать себя в ваше отсутствие.

Не сходите с ума. Родители попадают в западню, когда сами начинают сердиться в ответ на истерику ребенка. В большинстве случаев гнев родителей накладывается на гнев ребенка — со значительной и даже более нежелательной альтернативой, — поскольку ярость взрослого человека вызывает у ребенка страх. В любом случае проявления гнева — это последнее, что вы должны позволять себе, когда ребенок начинает истерику. Сосчитайте до десяти, выйдите из комнаты; займитесь своим делом, чтобы совладать с нахлынувшими эмоциями.

Задайте тон. Наилучшим ответом на детскую истерику является ваш ответ, произнесенный обычным, твердым, самым спокойным тоном, каким только возможно в эту минуту. Многие психологи считают, что наилучшим образом это получается у отцов, и советуют матерям также учиться сохранять самообладание. Вы должны выглядеть серьезно, не показывая, что вы в ярости, и старайтесь говорить ровным голосом. Это непросто и, возможно, не будет способствовать тому, чтобы истерика ребенка стала короче, тем не менее, это поможет предотвратить ее дальнейшее обострение.

Не расстраивайтесь. Большинство истерик начинаются с гнева и затем заканчиваются чувством печали и унынием. Будучи приматами, мы устроены так, что реагируем на несчастье других людей — и этот инстинкт особенно силен у родителей и их детей. Это совершенно естественная тенденция реагирования на состояние эмоционально огорченного ребенка, постарайтесь успокоить его, однако лучше всего, если вы вначале поможете ребенку избавиться от его чувств. Скажите ребенку, что вы знаете, что он расстроен, и что как только он перестанет плакать, вы возьмете его на руки.

Положительный импульс. Иногда самое лучшее, что вы можете сделать для ребенка, находящегося в самом разгаре истерики, — это дать ему шанс остыть в одиночестве. Поместите ребенка в его комнату и скажите ему, что будете счастливы поиграть с ним, когда он закончит сердиться. Самой большой вашей заботой во время приступа детского гнева должна быть безопасность ребенка, следовательно, вы должны предпринять все меры предосторожности, чтобы ребенок не мог травмировать себя, находясь в одиночестве.

Как долго это будет продолжаться. Неважно, что в возрасте от одного года до трех лет ваш ребенок подвержен приступам гнева, не думайте, что он будет таким же вспыльчивым во взрослом возрасте. Ближе к восьми годам — иногда чуть более — по характеру детских истерик с некоторой долей точности можно предсказать, будет ли его поведение антиобщественным во взрослом возрасте.